

Упражнения из этой книги  
изменяют к лучшему жизнь  
многих людей.

*Кристин Нефф, доктор  
философии, автор  
книги «Самосострадание»*

*Гленн  
ШИРАЛЬДИ*

# САМО ~ ОЦЕНКА

Практическое  
руководство  
по развитию  
уверенности  
в себе

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

# Содержание

Предисловие ко второму изданию .....	7
Введение .....	9

## Часть I. Что такое самооценка

1. Почему важна здоровая самооценка .....	13
2. Внимание! Физическая подготовка .....	17
3. Как формируется самооценка .....	32

## Часть II. Навыки для развития здоровой самооценки

### Фактор 1. Данность человеческого достоинства

4. Что такое человеческое достоинство .....	43
5. Распознайте саморазрушительные мысли и замените их конструктивными .....	56
6. Признайте реальность установки «несмотря на...» .....	73
7. Берегите свой стержень .....	76
8. Приучите себя мыслить, утверждая свое сущностное «я» .....	81
9. Безусловность человеческого достоинства .....	85

### Фактор 2. Как испытать безусловную любовь

10. Что такое безусловная любовь .....	91
11. Найдите, возлюбите и исцелите свое «я» .....	99
12. Язык любви .....	106
13. Благосклонность окружающих .....	110
14. Признайте и примите свои хорошие качества .....	113
15. Культивируйте признательность своему телу .....	118
16. Растите и укрепляйте признательность телу .....	125
17. Утверждайтесь в признательности и любви к себе .....	130

18. Медитация «Смотрим с любовью» .....	133
19. Полюбите лицо, которое видите в зеркале .....	134
20. Увидеть себя глазами любви .....	136
21. Почувствуйте любовь сердцем .....	139
22. Самосострадание и вдумчивое осознание .....	143
23. Встречайте боль с самосостраданием .....	153
24. Почувствуйте сострадание к себе в теле .....	159
25. Дневник сострадания к себе .....	163
26. Еще раз о безусловной любви .....	172

### Фактор 3. Активная сторона любви: личностный рост

27. Основы личностного роста .....	177
28. Примите свое несовершенство .....	186
29. Просто для удовольствия: изучение возможностей .....	189
30. Оцените свой характер .....	192
31. Практикуйте прощение .....	199
32. Испытайте чистое удовольствие .....	209
33. Приготовьтесь к неудачам .....	218
34. Личностный рост: резюме .....	227
Эпилог. Подведение итогов .....	229

## Приложения

Приложение 1. Руководство по оказанию помощи человеку, попавшему в беду .....	232
Приложение 2. Прощение себя .....	237
Приложение 3. С любовью к прошлому .....	240
Рекомендованные ресурсы .....	244
Примечания .....	247
Библиография .....	249
Благодарности .....	253
Об авторе .....	255

*Я посвящаю этот труд маме — моему ангелу (и всем бесчисленным матерям в истории человечества), которая спокойно и без лишних слов служила примером многих принципов, описанных в книге*

## ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

Первое издание этой книги вышло в 2001 году, и с тех пор мне было очень отраднo узнавать, что она помогла многим людям почувствовать себя более счастливыми и цельными. Читатели сообщали, что в этом практическом пособии им особенно нравится удобство, полнота материала при лаконичности изложения. Однако недавно в ходе исследования выяснилось, что стоит его дополнить и внести ряд важных изменений, что я и сделал.

*Во-первых*, в пересмотренной главе 2 теперь отражены новые знания о нейропластичности мозга, доказывающие, что сон, занятия физкультурой и питание сильно влияют на функцию мозга и психическое здоровье.

*Во-вторых*, согласно упомянутому выше исследованию, истинная, сформировавшаяся любовь очень меняет человека как психологически, так и физически, причем исключительно во благо. И я решил дополнить первое издание шестью важными главами для более глубокого раскрытия темы безусловной любви — второго из трех «строительных блоков» самооценки. В главе 20, например, описывается, как использовать средства

художественного выражения, чтобы испытать любовь и вызвать эмоции способами, недоступными языку и логике. Глава 21 научит вас тому, как повысить такой важный показатель, как когерентность сердца. Этот навык поможет вам ощутить в сердце любовь, а это сильно и позитивно влияет на настроение. И он служит мощным дополнением к когнитивным стратегиям. Как показало исследование, эффективным противоядием от излишней самокритики и прочих методов противостояния жизненным трудностям служит самосострадание. Целых четыре главы нового издания (22, 23, 24 и 25) настойчиво призывают людей привнести в повседневный опыт доброту взамен чрезмерной требовательности к себе и проявлять должное уважение к своей внутренней природе.

*В-третьих*, глава 31 рассказывает о прощении и побуждает сменить гнев, словно туча, застилающий сердце, на милость. Только так можно оторваться от негативного прошлого опыта и восстановить связь со своей природой, полной любви, а также стать свободным для дальнейшего личностного роста.

*В-четвертых*, поскольку все без исключения сталкиваются со стрессом, было решено расширить приложение 1, чтобы отразить в нем то, что мы узнали за последние годы о связи между стрессом, травмой, горем и самооценкой.

*В-пятых*, я пересмотрел и расширил раздел «Рекомендованные ресурсы», и теперь в нем появилось еще больше полезных ресурсов в помощь при формировании самооценки.

Впрочем, несмотря на все эти важные изменения и дополнения, книга по-прежнему доносит до читателя ободряющую мысль, что стабильная адекватная самооценка и самоуважение — цель достижимая для каждого, каким бы трудным ни был его жизненный путь.

Здоровая самооценка развивается и поддерживается благодаря практике навыков, связанных с ее тремя главными «строительными блоками»: человеческое достоинство, безусловная любовь и личностный рост. Я искренне надеюсь, что все, что здесь описано, вселит в вас энтузиазм и станет надежным подспорьем в жизни.

# ВВЕДЕНИЕ

*Мы должны видеть в себе главное чудо.*

Вирджиния Сатир, психолог

Самоуважение и высокая самооценка не единственное, что дает нам счастье, но это, конечно же, одни из самых важных вещей.

Всеми любимый уже ушедший от нас комедиант Джордж Бернс говорил, что большинство из того, что делает людей счастливыми — здоровье, брак, дети, чувство собственного достоинства и тому подобное, — не дается само собой. Ради этого «приходится чуток поднапрячься»<sup>1</sup>. То же самое можно сказать и о здоровой самооценке. Ее формирование и развитие, как и возделывание сада, требует целенаправленных, последовательных усилий. На выполнение программы из этой книги вы будете тратить около получаса в день в течение 150 дней. Стоит ли вкладываться в это? Поверьте, после того как мы обсудим, насколько адекватная самооценка важна для психического и физического благополучия, как в настоящий момент, так и в долгосрочной перспективе, мало что еще покажется вам более полезным и нужным.

Программа, которую вы вот-вот начнете проходить, — основная часть разработанного мной курса «Стресс и здоровый дух», который я преподавал в Мэрилендском университете. Как показали результаты, он весьма эффективно повышает самооценку, при этом уменьшаются симптомы депрессии, тревожность и враждебность у людей в возрасте от 18 до 68 лет<sup>2</sup>. Впрочем, хотя изложенные в книге принципы и навыки адресованы взрослым, они подходят и подросткам, а в упрощенном виде и детям.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

